

સ્વાસ્થ્યવૃત્ત

1926 7-4-29 26

॥ શ્રી ધન્વન્તરયે નમઃ ॥

Reg No 29



અમદાવાદમાં ગુજરાત પ્રાંતિક વૈદ્ય સંમેલન
'પ્રથમ અધિવેશનમાં પાસ થયેલ નિબંધ

સ્વાસ્થ્યવૃત્ત.

આરોગ્ય સાચવવાની શાસ્ત્રોક્ત ઉપાયો.

લેખક તથા પ્રકાશક,

વૈદ્ય ઉમાશંકર પીતામ્બર ભટ્ટ જીવારદવાળા,

પ્રત્યાલોક લેખ,

રાજસ્થન શેઠ નારણભાઈ દેશવલાલ.

ધર્માદ્રા ઔપચાલય-પેટલાદ.

સંવત ૧૯૮૨.

પ્રત ૨૫૦

સને ૧૯૨૫.

૧૨૮૦૮

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાયિટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૨૮૭૬ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ ૨૫૧૨-૬૨૧૫૮૮

વિષય ડૅ: ૫૭

॥ श्री धन्वन्तरये नमः ॥



અમદાવાદમાં ગુજરાત પ્રાંતિક વૈદ્ય સંમેલન
પ્રથમ અભિવંશનમાં પાસ થયેલ નિબંધ

સ્વાસ્થ્યવૃત્ત.

આરોગ્ય સાચવવાના શાસ્ત્રોક્ત ઉપાયો.

લેખક તથા પ્રકાશક,

વૈદ્ય ઉમાશંકર પીતામ્બર ભટ્ટ જીવારદવાળા.

પ્રચાલક વૈદ્ય,

રાજરત્ન શેઠ નારણભાઈ કેશવલાલ.

ધર્માદા ઔષધાલય-પેટલાદ.

સંવત ૧૯૮૨.

પ્રત ૨૫૦

સને ૧૯૨૫.

ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ ॥ શ્રી ॥

ગુજરાત પ્રાંતિક વૈદ્ય સંમેલન તરફથી મળેલું

પ્રમાણ પત્ર.



શ્રી ધન્વન્તરયે નમ

સહર્ષમિદં પ્રમાણપત્રં દીયતે શ્રીમતે “વૈદ્ય ડમાશંકર પીતામ્બરાય” યદ્નેન. રાજનગરે (અમદાવાદ) વિક્રમગંવત ૧૯૮૨ તમે વર્ષે નિર્વર્તિતે ગુર્જરપ્રાંતિકવૈદ્યસંમેલનસ્ય પ્રથમેઽધિવેશને પ્રેપિતઃ ‘સ્વાસ્થ્યવૃત્ત’ વિપયો નિબંધઃ તૃતીય શ્રેણ્યામુત્તીર્ણ ઇતિ પરીક્ષકમહોદયૈર્નિશ્ચિતમ ॥ અતઃ શ્રીમતઃ પ્રયત્નં સમાલોચયન્તી પરિષદિયં સંમેલનમુદ્ઘાંકિતં પ્રમાણપત્ર વિતરતિ તા. ૮-૧૨-૧૯૨૫

ડૉ. પોપટ પ્રસુરામ વૈદ્ય.

એલ એમ પન્ડ એમ

ગુજરાત પ્રાંતિક વૈદ્ય સંમેલનમાં આવેલા નિયંધાનું જે પરિણામ અપાયું છે, તે ખાખત જનસમાજમાં શંકા-શીલ વાતા થઇ રહી છે. ઘણા અયોગ્ય માણસોને પણ તૃતીય શ્રેણીનાં પ્રમાણ પત્રો મળ્યાં છે. અને વિદ્વાનોને પણ તેજ શ્રેણીનાં મળ્યાં છે. આમ ગોળ અને ખાળના સરખા ભાવ અંકાવા જેવો ઘાટ થયો છે. જોઆ ખાખતમાં ફરી તપાસ થવી શક્ય હોયતો મારો નિયંધ ફરી તપાસમાં મૂકાય એવી સંમેલનના સંચાલકો પ્રત્યે મારી નાખી વિનંતી છે. નામો પૂરવામાં પિતાના નામને ચતુર્થી વિભક્તિ લગાવી છે. કયાંઈક શર્મણું વર્મણુંના ગોટા વાળ્યા છે. તેથી કાર્ય કર્તાઓમાં કોઈ વિદ્વાન છે કે નહિ તેનો પ્રશ્નને શ્રમ થયો છે.

॥ ॐ અધિનીકુમારાભ્યાં નમઃ ॥



સ્વાસ્થ્યવૃત્ત.

સમદોષઃ સમાગ્રિશ્ચ સમધાતુમલક્રિયઃ ।

પ્રસન્નાત્મેન્દ્રિયમનાઃ સ્વસ્થ इत्यभिधीयते ॥

મુશ્રુતઃ

અર્થઃ—જેના શરીરમાં વાયુ, પિત્ત, અને કફ નામના દોષો સમાન સ્થિતિમાં હોય, જેનો જઠરાગ્નિ પણ સમાન હોય, અને રસરક્તાદિક ધાતુઓની તથા મલમૂત્રાદિકની ક્રિયાઓ સમાન રીતે ચાલતી હોય, તેમજ જેનાં મન ઇન્દ્રિયો અને આત્મા પ્રસન્ન હોય તે સ્વસ્થ કહેવાય છે, આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં ઉપર બતાવેલું સ્વસ્થતાનું જે લક્ષણ પ્રાચીન દીર્ઘદર્શી ર્ષિઓએ બાંધ્યું છે, તેમાં સમગ્ર આરોગ્ય શાસ્ત્રનું (હાઈજીનનું) બીજ છે, જ્યાં સુધી અન્ન પચનાદિક શારિરીક ક્રિયાઓ બરાબર ચાલતી રહે છે, ત્યાં સુધી શરીર નિરોગી રહે છે, અને વાતાદિક દોષની વિષમતાદ્વારા જ્યારે તે તે ક્રિયાઓમાં કાંઈક અડચણ ઉભી થાય છે, ત્યારે વ્યાધિ થયો એમ કહેવાય છે, ઉપર બતાવેલા “ સ્વસ્થ ”ના લક્ષણમાં પણ પ્રથમજ “ સમદોષઃ ” એવું પદ આચાર્યે યોજ્યું છે તેનો હેતુ માત્ર એટલોજ છે કે, શરીરની નિરોગી અને રોગી અવસ્થા દોષના સમાનપણા ઉપર અને વિષમ પણા ઉપર અવલમ્બે છે.

રોગસ્તુ દોષવૈષમ્યં દોષસામ્યમરોગતા ।

વા. સૂ. અ. ૧ શ્લો. ૨૦

ઉપર લખેલા વાગ્બટના વચનનો પણ એજ ભાવ છે એટલે દોષની સમાનતાને જાળવવાના અગર દોષની થયેલી વિષમતાને દૂર

કરવાના ઉપાયો લક્ષ્યમાં લઈ પરમકૃપાળુ રૂપિઓએ જગતના કલ્યાણને માટે આયુર્વેદનો ઉપદેશ કર્યો છે, દોષો શરીરમાં પોતાનું કાર્ય કેવા ઉપાયોથી સરખી રીતે કર્યેબધ એ વર્ણવવું અગર કહો કે સ્વસ્થ વૃત્તનું વર્ણન કરવું એજ આયુર્વેદનું પ્રયોજન છે.

ધાતુસામ્યક્રિયાપ્રોક્તા તંત્રસ્યાસ્ય પ્રયોજનમ્ ।

ચરકઃ

વ્યાધિ ઉત્પન્ન થયા પછી તેના ઠીલાને કરી દોષનું શમન કરવું એપણુ એક જાતનું સ્વસ્થ વૃત્ત-સ્વસ્થ થવાને માટે વૃત્ત છે, પરંતુ આપણા વિષયમાં જે વિષયોને ઉદ્દેશી સ્વસ્થ વૃત્તનું વર્ણન કરવું છે, તેની કક્ષા જુદીજ છે, વ્યાધિ થયા પછી આપધોપચારથી આરોગ્ય મેળવવું એ જેટલું જરૂરી છે તેના કરતાં શરીરમાં કઈ રીતે વ્યાધિજ પેદા ન થાય એવો વિચાર કરી સાવચેતીના ઉપાયો યોજવા વધારે જરૂરી છે, આપણા સ્વસ્થ વૃત્તના વિષયમાં આ પક્ષને પ્રધાનપદ છે, અને તેથી આપણે આરોગ્ય કઈ રીતે જળવાઈ રહે તેનું યથા મતિ વર્ણન કરીશું, સામાન્ય રીતે આપણા શરીરની સ્વસ્થતાનો આધાર ત્રણ બાબતો ઉપર છે. ૧ હવા. ૨ પાણી. ૩ ખોરાક, બીજી પણ કેટલીક જીણી વિગતો છે કે જે આરોગ્યના સવાલ સાથે સંબંધ ધરાવે છે, તે બધાનો મારી અદ્યપમતિ અનુસાર હું આ વિષયમાં સંબંધ કરીશ.

આરોગ્ય માટે સામાન્ય સૂચનાઓ.

ઘણા મોટા શહેરના લોકો કરતાં ગામડાની પ્રજા તંદુરસ્ત હોય છે તેનું એક એ કારણ છે કે, શહેરોમાં લોકોની ગીચ વસ્તીને લીધે હવા ખરાબ રહે છે, વળી કેટલાંક કારખાનાંના ધુમાડાથી પણ હવા ખગડે છે, અને મહામારી જેવા રોગોને તત્કાળ ફેલાવાનું બળ મળે છે, શહેરમાં રહેતા ગરીબ લોકોની સ્થિતી ખરેખર દયા જનક હોય છે. તેઓને ઘી, દૂધ કે લોટ જેવા જીવનની સાથે સંબંધ ધરાવતા પદાર્થો પણ સત્વ વિનાના અને ખગડેલા મળે છે, કેટલાકોને તો પુરું અનાજ પણ મળતું નથી, તેમનાં રહેવાનાં ઝુપડામાં પણ સાંકડી મહુલીમાં સોળ ચોકા જેવો ઘાટ હોય છે, એટલે જગ્યાની સંકડાશ

અને હવા પ્રકાશના અભાવથી આરોગ્યતાના નીચમો સચવાઈ શકતા નથી, આરોગ્યતાના વિષયમાં એવું પણ છે કે એકનો દોષ બીજાને નડે છે, એક માણસ પોતે સ્વચ્છતાના સંપૂર્ણ નિયમો જાળવતો હોય પરંતુ તેના પડોશીઓ આંગણમાં મલમૂત્રાદિક નાંખીને અગર બીજી રીતે ગંદકી કરે તો તેના પરિણામે હવા ખગડે અને પેલા નિયમો જાળવનારાઓને પણ દુઃખ થાય માટે સાર્વત્રિક સ્વચ્છતા જાળવવાના હેતુથી સર્વ જનોએ યોગ્યપ્રાર્થના નીચમો પાળવા જોઈએ, પ્રત્યેક માણસની એ પવિત્ર ફરજ છે કે તેણે પોતાના અને બીજાઓના આરોગ્યને અર્થે સ્વચ્છતા સાચવવી અને અણુઘટતી ગંદકી કરવી નહિ, અત્યારે દસ દસ વર્ષે થતા વસ્તી પત્રકના આંકડાઓથી એમ પુરવાર થયું છે કે મનુષ્ય સમાજમાં સ્વચ્છતાના નિયમો સાચવવાથી મૃત્યુ પ્રમાણ ઘટે છે,

લંડનમાં સત્તરમા શ્લોકમાં એક હજારે ૮૦ મૃત્યુ થતાં છતાં તે ઘટીને અત્યારે હજારે માત્ર ૨૦-૨૫ થાય છે, તે આરોગ્યના નિયમોના પાલનનું ફળ છે, દેશ કાળને કયા કયા રસોવાળા પદાર્થો અનુકૂળ છે, તેનો નિર્ણય કરી ખાન પાનમાં તેવા પદાર્થોની યોજના કરવી, દરીઆમાં મુસાફરી કરનારાઓને રક્તવિકારનો (સ્કર્વી) વ્યાધિ વિશેષ થાય છે, ઑટસન નામના માણસે દરીઆ રસ્તે આખી પૃથ્વીની પ્રદક્ષિણા કરી, જ્યારે તે નીકળ્યો ત્યારે તેની સાથે ‘૬૦૦’ માણસો હતાં અને પૃથ્વી પ્રદક્ષિણા કરી પોતાને દેશ પહોંચ્યો ત્યારે તેની પાસે માત્ર ૩૦૦ માણસો રહ્યાં. બાકીનાં ૬૦૦ માણસો માર્ગમાં સ્કર્વીથીજ મરણ પામ્યાં, ત્યાર પછી કેપ્ટન કુકે પૃથ્વીની પ્રદક્ષિણા દરીઆ માર્ગે કરી, પણ તેણે દરીઆની હવાને શું ખોરાક અનુકૂળ આવે સ્કર્વી શી રીતે ન થાય એનો પ્રથમથીજ નિર્ણય કર્યો, તેણે પોતાના માણસોના ખોરાકમાં વનસ્પતિનો ખોરાક અને લીંબુનો છુટથી ઉપયોગ કર્યો, પરિણામે એ મુસાફરીમાં એક પણ માણસ સ્કર્વીથી મરણ પામ્યો નહિ, ત્યાર પછી વહાણવટીઓના ખોરાક તરીકે લીંબુનો રસ રાખવાનું નક્કી કરવામાં આવ્યું, આપણે પણ દેશ કાળ અને પ્રકૃતિની મર્યાદાને ઓળખીને આપણા ખાન પાનના પદાર્થોનો નિર્ણય કરીએ તો ઘણો ફાયદો થાય, આરોગ્યતાના મહત્વ પૂર્ણ વિષય ઉપર આપણા લોકોએ જેવું જોઈએ તેવું

ધ્યાન હજી નથી આપ્યું, અત્યારે આ બાબતમાં લોકોનું ધ્યાન ખેંચાયું છે તે આનન્દજનક છે. લોકોના આરોગ્ય માટે જોઈતાં સાધનો પુરાં પાડવાની ફરજ સરકારની છે, લોકોને પાણી પીવાના કુવા વગેરે સ્વચ્છ કરાવી આપવા, શાકભાજી, અનાજ ધી, દૂધ વગેરે ચીજો લેણસેળવાળી સડી ગયેલી અને સત્વ વિનાની ન વેચાય તે માટે પાકો બંદોબસ્ત કરવો, મહામારી જેવા વ્યાધિઓ અટકાવવા માટે ઘટતાં પગલાં લેવાં જોઈએ. એવો કોઈકજ વ્યાધિ હશે કે જેને હવા, પાણી, ખોરાક સાથે સંબંધ ન હોય માટે એ ત્રણેની શુદ્ધિ બળવવા પ્રત્યેક માણસે કાળજી રાખવી જોઈએ.

હવા.

પૃથ્વીની આસપાસ કેટલાક માઈલ સુધી વાતાવરણ ફેલાયેલું છે, એ હવામાં અત્યારની શોધ પ્રમાણે ચાર પદાર્થો નક્કી થાય છે, ૧ ઑક્સીજન. ૨ નાઈટ્રોજન. ૩ કાર્બોનિક એસીડ અને ૪ એમોન્યા, વાયુના સો ભાગમાં ૨૦ ભાગ ઑક્સીજન. ૭૯ ભાગ નાઈટ્રોજન અને બાકી થોડો કાર્બોનિક એસીડ અને એમોન્યા છે, હવાની અંદર રહેલા અશુદ્ધ રજકણોનું નિવર્તન કેટલુંક કુદરતથીજ થાય છે, અને કેટલાકનું વનસ્પતિઓ શોષણ કરે છે, આપણે જે શ્વાસ લઈએ છીએ તે ઑક્સીજન છે, અને જે કાઢીએ છીએ તે કાર્બોનિક છે આયુર્વેદના શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસ શબ્દો આજ ભાવનું વહન કરે છે, આપણા શરીરમાંથી નીકળેલો ઉચ્છ્વાસ:બહાર કાઢેલો શ્વાસ:વનસ્પતિઓ લે છે તેથી વાતાવરણ શુદ્ધ રહે છે, છેક જુના આયુર્વેદના આચાર્યોને આ વિભાગની આવી સ્પષ્ટ સમજણ હોય તેમ તેમના લખવા ઉપરથી સમજાતું નથી, શાર્દૂલગધરે વૈદ્યવિદ્યામાં આ નવીન શોધ ઉમેરી “ પાતું વિષ્ણુપદામૃતમ્ ” આ પદમાં વિષ્ણુપદામૃત શબ્દથી ઑક્સીજનનો સ્પષ્ટ ઓધ છે, અપાર વનસ્પતિઓ આપણા શરીરમાંથી નીકળેલી ઝેરી હવાને લીધે પોષણ પામે એવી જાતની ગોઠવણ કરનાર ઇશ્વરનો આપણા ઉપર મહાન અનુગ્રહ ગણાય, થોડી જગ્યામાં ઝાઝાં માણસો રહે અને તાજી હવા ન આવી શકે તો વિષ્ણુપદામૃત ઑક્સીજન ખાપી જાય છે અને તેટલીજ જગ્યા કાર્બોનિકથી ભરપૂર થઈ જાય છે તેમાં માણસ જીવી શકે નહિ દાખલા તરીકે કલકત્તાના

“એક હોલ”ની નાની કોટડીમાં ૧૪૬ અંગ્રેજોને પૂર્ણ હતા તેમાંથી સવાર પડતાં ૧૨૩ મરણ પામ્યા. બારી બારણા વિનાના ઘરમાં અને ખીચો ખીચ મકાનોની બાંધણીમાં તેમજ હવા પ્રકાશ વિના આખી રાત્રિ દીવો બાળવામાં પણ એજ ધોરણે હવા બગડી જાય છે, અને તેવા સ્થળોમાં રહેનારાઓને શુદ્ધ હવાના અભાવથી ઘણા વ્યાધિઓ થાય છે, મોઢા ઉપર ચોઢીને સુવાથી ગ્રાસ્તેલ કે કોલસાના ધુમાડાથી અને મલમૂત્ર કે ગટરોની દુર્ગંધથી હવામાં ઑકસીજન ઘટે છે. ગામડાઓમાં જંગલ ગટરનો ભય નથી. પણ લોકોનાં આંગણાંઓમાં ઢોરના છાણની વાગીદાના કચરાની ગંદકી બહુ મોટા પ્રમાણમાં હોય છે, રસ્તા ઉપર લોકોએ નાંખેલો કચરો ચોમાસામાં કોહાય છે, અને ગામના પાદરમાં ખાડા ખાખીયામાં પાણી મરતું હોવાથી મેલેરીયાના જંતુ પેદા થાય છે, પરમ કૃપાળુ પરમાત્માએ જગત ઉપર બહુદયા કરી છે, સૂર્યના તડકાથી હવામાં રહેલા અનેક દોષો આપો આપ નાશ પામે છે.

આયુર્વેદના પ્રાચીન તંત્રોમાં એમ લખવામાં આવ્યું છે કે પવન આ જગતના નિયમનમાં ઘણો અગત્યનો ભાવ ભજવે છે, પૃથ્વી પવન વરેજ ધારણ કરાયેલી છે, સૂર્ય ચંદ્રાદિક અહોપણ પવનનાજ બળથી નિયમિત ગતિમાં ફરે છે, વૃષ્ટિ પવનથીજ થાય છે. રતુઓના વિભાગ પણ પવનથીજ થાય છે, વૃક્ષો ઉપર પુષ્પો આવવાં ફળો આવવાં, આબરું પવનથીજ થાય છે, દરેક પ્રાણી અને વનસ્પતિઓનો આધાર વાયુજ છે, પવન વિના જગતમાં કોઈપણ પદાર્થોમાં ગતિ આવી શકે નહિ, આ પવન મંદ સુરભી અને શીતલ એમ ત્રણે ગુણુવાળો હોય તો તેનાં વખાણુ પ્રાચીન તંત્રો કરે છે, અને એ પવન જો વિકૃત થયો હોય તો ઘણું નુકશાન કરી શકે છે, એટલા માટે પવનમાં રહેલી વિકૃતિ દૂર કરી માનવ જીવનમાં સુખની વૃદ્ધિ કરી શકાય એ હેતુથી પવનના ગુણુવશુને સમજવા એ ઘણું જરૂરનું છે, સારા અથવા નહારા પવનનો યોગ સામાન્ય રીતે આપણી નાસિકાજ આપે છે, ગીચ વસ્તીવાળા પ્રદેશની અગર એવીજ બીજી હવા આપણું નાક ઘણું ભાગે પારખી શકે છે. આયુર્વેદિક પદ્ધતિમાં એમ સાબીત કરવામાં આવ્યું છે કે, પવન પોતે નથી ઠંડો કે નથી ઉષ્ણ.

યોગવાહી પરં વાયુઃ સંયોગાદુભયાર્થકૃત્ ।

દાહકૃત્તેજસાયુક્તઃ શીતકૃત્સોમસંશ્રયાત્ ॥

ચ. ચિ સ્થા અ. ૩

અર્થ:—વાયુ યોગવાહી છે એટલે જેની સાથે મળે તેના ગુણને ધારણ કરે છે, ઉષ્ણ પદાર્થ સાથે દાહ કરે છે, અને શીત પદાર્થની સાથે મળેલો વાયુ શીતતા ઉત્પન્ન કરે છે, સરોવરમાંથી પસાર થતો પવન ઠંડો હોય છે, અને પ્રચંડ ગ્રીષ્મઋતુનો પવન બહુ ગરમ હોય છે, એ એનું દૃષ્ટાન્ત છે, આવી રીતે પવનમાં બહારથી આવી મળેલી ગરમી ઠંડી ભીનાશ કે રૂક્ષતા વડે જુદા જુદા વ્યાધિઓ ઉપર વાયુની જુદી જુદી અસર થાય છે, હવા ફેરફારથી દરદોમાં ફાયદો થાય છે, તેમાં આ હેતુ છે.

દરેક ઋતુમાં જુદી જુદી દિશાઓમાંથી આવતો પવન સુખ કારક છે, તેમ આયુર્વેદ શાસ્ત્ર માને છે, પ્રચંડ વેગવાળો દુર્ગંધવાળો અને સુસવાટા મારતો પવન સુખકારક નથી આયુર્વેદિય તંત્રોમાં પ્રત્યેક દિશાના પવનના જુદા જુદા ગુણો વર્ણવ્યા છે, પૂર્વ દિશાનો પવન ક્ષાર યુક્ત મધુર રસના ગુણોવાળો છે. અને તેથી વાત પિત્તના રોગીઓને હિત કતા છે, દક્ષિણ દિશાનો પવન મધુર અને કષાય રસના ગુણોવાળો છે, તેથી તે હલકો છે વસંત ઋતુમાં આ પવન વાય છે, આ પવન રક્ત પિત્તને શાન્ત કરે છે, નેત્રને હિતકારક છે. બલ વર્ધક છે, પશ્ચિમ દિશાનો કઠોર સુકો અને તીક્ષ્ણ છે, કફ અને મેદ તેનાથી સુકાય છે, શરીર બળ ઘટે છે, આ પવન હંમેશાં વર્ષાઋતુના આરંભથી શરૂ થાય છે, અને તે શરીરને અહિત કતા છે, ઉત્તર દિશાનો પવન હેમંતના આરંભથી શરૂ થાય છે, અને તે સ્નિગ્ધ ઠંડો અને મૃદુ છે, શરીરમાં સ્નિગ્ધતા અને બળ આપે છે. તેથી તે પવન ઘણું ઉત્તમ છે, આવી રીતે આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં વિસ્તારથી લખ્યું છે. નિબંધ લંબાય એવા ભયથી એના શાસ્ત્રીય શ્લોકો મૂકે અહીંમાં આપ્યા નથી.

ઉપર ગણાવ્યા મુજબ હવાની શુદ્ધિ અને અશુદ્ધિની ચોકસાઈ આયુર્વેદમાં જુદીજ રીતે ગોઠવી છે. અને તે પદ્ધતિપણ વખાણવા લાયક છે, કારણોનીક અને ઓકસીજનના વર્ણનનો મેળ આપણે

આ પદ્ધતિની સાથે બેસારવો બેઠએ, અને એમ લાગે છે કે શબ્દ રચનાનો વાંધો ન લાઇએ તો આયુર્વેદિક પદ્ધતી પણ કાંઈક ચોકસા મુદ્દા ઉપર લખાયેલી માલુમ પડે છે.

પાણી.

હવા ખોરાક અને પાણી એ ત્રણ મનુષ્ય જીવનની બહુજ જરૂરી-આતની ચીજો છે, ખોરાક કરતાં પાણીની વિશેષ જરૂર અને પાણી કરતાંએ હવાની બહુ જરૂર પડે છે, કારણ કે હવા વિના ક્ષણભર જીવી શકાય નહિ, ઇશ્વરની મહાન દયા છે કે, જે વસ્તુની વિશેષ જરૂર તેનો જથ્થો પણ મોટો તૈયાર રાખ્યો છે, પાણી વડે શરીરની અંદર રહેલા રસરક્તાદિક દ્રવ ધાતુઓ પોષાય છે, તેમજ પાચનક્રિયામાં ખોરાકનો રસ થવામાં પણ પાણી ઘણુંજ ઉપયોગી છે, પાણીની હાજતને (તૃષ્ણને) રોકવાથી મોટામોટા વ્યાધીઓ થાય છે, તૃષ્ણ લાગવા છતાં જો પાણી ન મળે તો શરીરની અંદર રહેલો રસધાતુ સુકાઈ ઘન થતો જાય છે, અને પરિણામે રક્ત વહનમાં અડચણ ઉભી થઈ મરણ નીપજે છે પાણી આકાશમાંથી વરસાદના રૂપમાં પડે છે નહીં. સરોવર. પહાડ, ખાર જમીન. વગેરે ભુદા ભુદા ધર્મોવાળી જમીનમાં પડે છે. તેથી પાણી ખાડું મીઠું થાય છે. વરસાદના પાણીમાં મધુરતા છે, છતાં જમીનના વળાને લીધે ખારાશ વગેરે ધર્મો પાણીમાં આવે છે, વૃષ્ટિમાં પડતા પાણીના આચાર્યોએ બે લેહ માન્યા છે, ૧ ગાંગ ૨ સામુદ્ર તેની પરિક્ષા કરવાની રીત એ છે કે રૂપાના અગર કાચના સ્વચ્છ પાત્રમાં રાંધેલો સારી જાતનો ભાત વરસતા વરસાદમાં એક કલાક સુધી રાખવો જો તેમાં ચિકાશ કે વિવર્ણતા ઉત્પન્ન ન થાય તો સમજવું કે વૃષ્ટિમાં ગાંગજળ વરસે છે, અન્યથા સમુદ્રજળની વૃષ્ટિ સમજવી, પ્રાચીન આચાર્યોના મત પ્રમાણે સામુદ્રજળ ચોમાસાની શરૂઆતમાંજ વરસે છે, અને એજ કારણને લીધે વરસાદનું પહેલું પાણી બહુજ ભારે કહેવાય છે, અગત્યના તારાનો ઉદય થયા પછી પાણી પીવા લાયક બને છે, એટલે તે દરમ્યાન પાણીમાં રહેલો કચરો વગેરે મેલ નીચે બેસી જાય છે, અને પાણી નીતરી સ્વચ્છ થાય છે, ગાંગજળ ત્રીદોષને શમન કરનાર અને શુભમાં અમૃત સરખું છે, ઉકાળીને ઠંડું કરેલું પાણી શુભમાં હલકું અને

પાત્રન કરનાર છે, ગાંગજળને લેવા માટે વરસાદ વરસતો હોય ત્યારે અગાશીમાં એક સ્વચ્છ વસ્ત્રબાંધી તેની નીચે કાચનું રૂપાનું કે માટીનું સ્વચ્છ પાત્ર મુકી તેની અંદર લઈ લેવું અને તેને હવા ન પેસે તેમ રાખી જોઈએ તેમ વાપરવું, તે ન મળી શકે તો તેને બદલે જમીન ઉપરનું પાણી જેની ઉપર ચંદ્ર સૂર્યનાં કિરણો હંમેશાં પડતાં હોય કે જેને “અંશૂદક” કહે છે તે લેવું. કારણ કે તે હલકું હોય છે પરંતુ ગાંગજળ પણ ચોમાસા સિવાયની બીજી રૂપાંતરમાં વરસ્યું હોય તો પણ પીવું નહિ એમ શાસ્ત્રની આજ્ઞા છે. શરદ્રુતમાં અગત્યનો ઉદય થયા પછી બધી જાતના પાણી સ્વચ્છ થાય છે. આ સમયમાં સર્વથી વધારે સાફ નદીનું પાણી છે, હેમંતમાં સરોવરનું પાણી હિતકારક છે, વસંત અને ગ્રીષ્મમાં કુવાનું અને ઝરણું પાણી ઠંડું અને નિર્મળ હોઈ પીવામાં શ્રેષ્ઠ છે. કુવાની આસપાસ કાદવ ભરાઈ રહેતો હોય કુવામાં બડપાંદડાં પડે તો પણ કોહોવાટને લીધે દુર્ગંધ-વાળું પાણી થઈ જાય છે, જે પાણીની અંદર મળમુત્ર જંતુ મુડદાં વગેરે પડીને ખરાબ થાય શેવાળ અને કમળ વેલા વડે છવાઈ ગયું હોય અને જેને સૂર્ય ચંદ્રનાં કિરણો ન અડતાં હોય તે પાણી ખરાબ છે,

उपलाफसालनोच्छेदश्चिच्छेदः खेदितोदकाः

વા. સૂ. અ. ૫. શ્લો. ૧

અર્થ:—જે નદીઓનું પાણી જોસબંધ વહેતું હોય અને અંદર રહેલા પથ્થરો સાથે અથડાવાથી બગબગાટ શબ્દ થતો હોય તે નદીઓનું પાણી હલકું છે, કુવાનું પાણી સાધારણ રીતે દરેક માણસને પથ્ય છે. અને આપણા ગુજરાતમાં પણ તેનું પાણી પીવામાં આવે છે, એ પાણીમાં બીલકુલ ગંદકી થાય નહિ એનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. ટાંકામાં ભરી રાખેલું પાણી ભારે હોય છે, કારણકે તેમાં હવા કે સૂર્યનો પ્રકાશ જઈ શકતો નથી જે દેશમાં પૃથ્વીની સપાટી ઉપરજ પાણી હોય તેને “આનૂપ” દેશ કહે છે, અને તેનું પાણી પચવામાં ભારે અને કફકારક હોય છે. અને પૃથ્વીમાં જ્યાં પાણી ઘણું ઉડાં હોય છે, તે પાણી હલકાં કફ નાશ કરનારાં અને અગ્નિ વધારનારાં હોય છે. આવા પ્રદેશને જંગલ દેશ કહેવાય છે, વાગ્લટમાં આ વિષયનું વિસ્તારથી વર્ણન કર્યું છે આરોગ્ય સાચવવા માટે શુદ્ધ પાણીનો જ ઉપયોગ કરવો.

ખોરાક

આપણું શરીર જે તત્વોમાંથી બનેલું છે તે તત્વો હમેશાં આપણને ખોરાકમાંથી મળે છે દરેક દેશમાં રહેનારા લોકોનો ખોરાક ઘણું કરીને ભુદો ભુદો હોય છે, કોઈ દેશના લોકો કેવળ માંસ વડે અને કોઈ દેશના લોકો કેવળ અનાજ વડે ગુજરાન ચલાવે છે અને કેટલા એક લોકો અનાજ અને માંસનો મિશ્ર આહાર કરે છે, આપણા દેશમાં ઘણું ભાગે અનાજનોજ ખોરાક લેવામાં આવે છે, પૂર્વદિશો પશુ જવ ચોખા સામો અને ફલ મુલાદિક વડે પોતાનો નિર્વાહ કરતા તેથી તેઓ બુદ્ધિમાં બળમાં ઉત્સાહમાં અને દીર્ઘદર્શી પાણીમાં અચળાણ હતા દરેક તાંદુરસ્ત અને બળવાન માણસને એક દીવસમાં એક શેર થી બશેર સુધી ખોરાક જોઈએ એમ સાધારણ રીતે મનાય છે દરેક માણસોના ખોરાકનું પ્રમાણ તેના શરીરનો બાંધો પાચનશક્તિ અને મહેનત ઉપર છે, મજુરી કરનારાને ખોરાક વધારે પડ્યું છે જુવાનોને પણ એજ કારણથી ખોરાક વધુ જોઈએ છીએ વૃદ્ધ માણસોનો અગ્નિમંદ હોય છે, કારણકે તેનાથી મહેનત થઈ શકતી નથી એથી ઉલટું કસત કરનારા અને મહેનતુ માણસોનો અગ્નિ વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ પ્રબળ રહે છે, અને શ્રીમંતો કે જે કાંઈ પણ વ્યાયામ કરતા નથી તેમને યુવાવસ્થામાં પણ વધારે ખોરાક પચતો નથી જે દેશની અંદર ઠંડી વિશેષ પડતી હોય ત્યાંના લોકો ખોરાક વિશેષ પચાવે છે, આપણા શરીરનું નિર્વાહન કરવાને માટે જે જે શરીરનાં તત્વો પ્રતિદિન ખરચાય છે, તે તે તત્વો ખોરામાંથી શરીરને મળતાં રહે છે, પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિ પ્રમાણે દરેક પદાર્થમાં ચાર પદાર્થો હોય છે એમ સાબીત કરવામાં આવ્યું છે-૧ નાઇટ્રોજન ૨ કાર્બોન ૩ ક્ષાર ૪ પાણી શરીરના દરેક અવયવોને પોષણ આપી વધારવાનું તેમજ ચેતન્ય શક્તિને મદદ આપવાનું કાર્ય “નાઇટ્રોજન” વડે થાય છે શરીરના સર્વ અવયવોમાં નાઇટ્રોજન રહ્યો છે પરંતુ માંસમાં તે ઘણું અંશે માલુમ પડે છે અને એ કારણથીજ માંસાહાર વડે માંસની વૃદ્ધિ વિશેષ થતી જોવામાં આવે છે આ તત્વ ચણા તુવેર કાળી વગેરે કઠોળમાં વિશેષ અંશે રહ્યું છે, આપણા શરીરની અંદર ગરમી પેદા કરવા માટે કાર્બોનવાળા પદાર્થોની જરૂર છે, એ કાર્બોન આપણને બે જાતના ખોરામાંથી મળી શકે છે, ૧ ચરબીવાળો

ખોરાક જેમકે ઘી માંખણ તેલ ચરબી વિગેરે, ૨ ચરબી વિનાનો પદાર્થ સાકર ખાંડ ગોળ જીવાર બાજરી ઘઉં વગેરે. એ બીજી જાતના ખોરાકમાંથી જે સત્ત્વ નીકળે છે તેને “સ્ટાર્ચ” અથવા આટાનું સત્ત્વ કહે છે આ તત્ત્વ પણ શરીરની અંદર ગયા પછી તેમાંથી સાકર સહેલાઈથી મળી શકે છે ચરબીવાળા પદાર્થોને આર્થ વેદો “સ્નેહ” કહે છે તેનું મુખ્ય કાર્ય અગ્નિ વધારવાનું તથા કફ અને મેદને પોષણ આપવાનું છે સ્ટાર્ચ પદાર્થોના મુખ્ય ગુણ આર્થ વેદો બળ આપવાનો અને પિત્ત શમન કરવાનો માને છે હાડકાંની અંદર રહેલા ક્ષાર ભાગને ખોરાકમાંથી પોષણ મળે છે, એકલા દુધની અંદર આ બધાં તત્ત્વો રહ્યાં છે અને તેથી ઘણા લોકો કેવળ દુધ ઉપર રહી શકે છે, દરેક મનુષ્યે સવારમાં ઝાડા પેશાબનો ખુલાસો થયા પછી અગર જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત હોય એવોડકાર શુદ્ધ આવતો હોય ભૂખ લાગી હોય અને શરીર હલકુ જણાતું હોય ત્યારે પ્રસન્ન મનથી લોજન લેવું અર્જુણ હોયતો જમવું નહિ.

અર્જીર્ણાત્પવનાદીનાં વિભ્રમો વલવાન્મથેત્ ।

મુ. સૂ. સ્થા અ. ૪૬

અર્જુર્ણમાં લોજન કરવું વખત વગર જમવું જમ્યા ઉપર જમવું અથવા થોડા વધતા પ્રમાણમાં જમવું એ બધું વિપ્રમાશન છે અને તેથી શરીરમાં ભારે વ્યાધિઓ પેદા થાય છે જમવાનો ખોરાક તાજો સ્વચ્છ અને તુરતનોજ પકાવેલો જોઈએ ગરમ રસોઈ જમવામાં વધારે સ્વાદિષ્ટલાગે છે, તેથી અગ્નિપ્રદિપ્ત થાય છે અને તે જલદી પચી જાય છે, ખોરાકમાં ઘી દુધ વગેરે પદાર્થો જરૂર લેવા રૂક્ષ ખોરાક વાતપ્રકોપ કરે છે રસોડાનું સ્થાન સ્વચ્છ અગરબત્તીઓના ધુપથી સુવાસિત અને મનને પ્રસન્ન કરે તેવું હોવું જોઈએ, રૂચિ વધવાને ખાતર અથાણાં પાપડ મુરખો વગેરે બીજાં સાહિલ્યો પણ ઉપયોગમાં લેવાં દરેક ખોરાકની લઘુતા ગુરુતા તેની ક્રિયા ઉપર આધાર રાખે છે ભગવાન ચરકે આહારનો વિધિ સમજવા જે વ્યવેચન કર્યું છે તે અતિઉપયોગી હોવાથી હું અહીં તેની નોંધ લઉં છું.

“તત્રસ્ત્વલ્લિમાન્યાહારવિધિવિશેષાયતનાનિ ભવન્તિ તદ્વથા પ્રકૃતિકરણસંયોગરાશિદેશકાલોપયોગસંસ્થોપયોક્ત્રષ્ટમાનિ ”

ચ. વિ. અ. ૧

૧૧૧૧૧૧૧૧

આ વાક્યમાં ચરકાચાર્યે આહાર વિધિનાં આઠ વિશેષ સ્થાનો વણાવ્યાં છે તેનાં દરેક ઉદાહરણો નીચે આપ્યાં છે.

આહાર વિધિનું સ્થાન—ઉદાહરણ.

૧. પ્રકૃતિ=દ્રવ્યોમાં રહેલા સ્વાભાવિક ગુણો-જેમ કે મગ હલકા અને અડદ ભારે
૨. કરણ=સંસ્કાર-જેમ કે-કાચા ચોખા ભારે ને શેકેલી શાળ હલકી
૩. સંયોગ=જે પદાર્થોનો સંયોગ-જેમ કે ગોળને ઢઘ સાથે ન ખવાય
૪. શશિ=માપથી પરિક્ષા-જેમ કે દ્રવ પદાર્થ દાખીને ખવાય પણ શેટલી વગેરે દાખીને ન ખવાય
૫. દેશ=દ્રવ્યની ઉત્પત્તિ અને પ્રચારનું સ્થાન-જેમ કે ખંગાલામાં થતાં અનાજ ભારે હોય અને મારવાડનાં હલકાં હોય.
૬. કાળ=કાળ જે પ્રકારનો છે.

૧. નિત્યગ=રતુ ફેરફારથી થતો કાળ

૨. આવસ્થિક=શરીરની પ્રકૃતિના ફેરફારથી થતો કાળ

ઉદાહરણ તરીકે જે સ્વસ્થને પથ્ય હોય તે માંદાને નિયમે કરીને પથ્ય ન હોય.

૭. ઉપયોગ સંસ્થા=ભોજન લેવાના નિયમો=જેમ કે પથ્ય ત્યારેજ જમવું વગેરે.
૮. ઉપયોક્તા=પોતાની પ્રકૃતિની જેણે ખરોખર તપાસ કરી છે એવો ભોજન કરનાર પુરૂષ.

ભોજન વિધિમાં ઉપરની ખાળતો મુખ્ય લક્ષ્ય આપવા લાયક છે એ ચરકે નિર્દિષ્ટ કરેલી વિધિ પ્રમાણે પુરતી તપાસ કર્યા પછી જો ભોજન લેવામાં આવે, તો શરીરનું આરોગ્ય સચવાય છે હું મેશાં જમવાના ખીજ સમય સુધીમાં સુખેથી પચી જાય એટલાજ પ્રમાણથી ખોરાક લેવો જોઈએ હલકો ખોરાક જેવો કે -દાળ ભાત કાંજી વગેરે પણ વધારે પ્રમાણમાં લેવાથી અશુભ થાય છે, આગળ કહેલા “ નાર્ઘટ્રાજન ” વગેરે ચારે તત્વો મધુરાદિક છ રસની અંદર રહેલા છે માટે છ રસો હું મેશાં ખોરાકમાં લેવા જોઈએ, જમવામાં અતિ-વિલંબ કે બહુ ઉતાવળ કરવી નહિ, વિલંબ કરવાથી ભોજન ઠરી

જાય છે, અને ઉતાવળ કરવાથી આવ્યા શિવાયનો ખોરાક ખરોખર પચી શકતો નથી તેમજ વખતે સ્વાસ નળીમાં પણ ઉતાવળથી અનાજ આદ્યું જાય છે, ખોરાકજમી રહ્યા પછી ગાયનું કે બકરીનું દુધ પીવું કેટલાક લોકો છાશ પણ પીએ છે, પોતાની તબીયતને માફક આવે એ પીવું ઘણે ભાગે દુધ પીવું તે ક્ષાયદાકારક છે.

પ્રાણાઃપ્રાણમૃતામન્નં તદયુત્તયાહિનત્યમ્નઃ ।

મા. નિ.

મનુષ્યોના પ્રાણ અન્ન છે પણ જો યુક્તિ વિના વાપરવામાં આવે તો તેજ અન્ન પ્રાણને હણે છે આ યુક્તિ એટલે આપણે અગાઉ જોઈ ગયા તે ભગવાન ચરકે ઉપદેશેલી અષ્ટવિધ પરિક્ષા. કોઈપણ આહાર એ પરિક્ષાની કસોટીમાં કરીને લીધાથીજ ક્ષાયદોષ છે, એ નિર્વિવાદ સિદ્ધાન્ત છે આપણા દેશના લોકો દીવસમાં બે વખત ભોજન લે છે મનુર લોકોને પરિશ્રમ વધારે કરવાનો હોવાથી ખોરાક વધારે લે છે અને તેને તે પચી શકે છે.

સાયં પ્રાતર્મનુષ્યાણા મશનં શ્રુતિનોદિતમ્ ।

નાન્તરા ભોજનં કુર્વાદગ્નિહોત્રસમોચિધઃ ॥

મનુષ્યોએ સાયંકાળ અને પ્રાતઃકાળ એમ બે વખત ભોજન કરવું એવી શ્રુતિની આજ્ઞા છે, વચ્ચે કાંઈ પણ ભોજન લેવું નહિ એ વિધાનનું કળ અગ્નિ હોત્ર જેવું છે, ખોરાકમાં સ્વાદુરસવાળાં અગ્નિદીપક વચઃસ્થાપન કરનાર અને સત્વ ગુણને વધારે તેવાં દ્રવ્યો ઉપયોગમાં લેવાં-ઘઉં ચોખા તુવેર ઘી દુધ શાક મસાલા મગ ચણા લીંબુ ચટણી વગેરે પદાર્થો વિધિપૂર્વક લેવામાં આવે તો હિતાવહ છે, કેટલાક પદાર્થો સંયોગવડે વિષના જેવું પરિણામ લાવે છે. તેને શાસ્ત્રમાં વિરૂદ્ધાહાર કહે છે જેમકે દુધ કે દહીં મૂળા દુધ વગેરે. આવા વિરૂદ્ધ પદાર્થોનું પણ સેવન કરવું નહિ, ખોરાકના ચાર પ્રકાર છે. કઠી દ્રવ્ય વગેરે “વેય” કહેવાય છે, ચટણી, મુરખ્યા વગેરે “લેઘ” કહેવાય છે, લાડુ રોટલી વગેરે “મક્ષ” કહેવાય છે અને ચણા વટાણા વગેરે “ચર્વ” કહેવાય છે અહારના વિધિનું આ પ્રમાણે ટુંકમાં વર્ણન કરી છેવટમાં આહારને માટે આયુર્વેદનો એક અતિ અગત્યનો શ્લોક યાદ રાખવા નમ્ર સૂચના કરું છું.

હિતાશીસ્યાન્મિતાશીસ્યા ત્કાલભોજીજિતેન્દ્રિયઃ ।

પશ્યન્ધોરાન્બહૂન્દોષાન્ બુદ્ધિમાન્વિષમાશનાત્ ॥

બુદ્ધિમાન પુરૂષે વિષમાશનથી થતા ગેરફાયદાને સમજીને હિત પદાર્થો ખાવા, પ્રમાણસર ભોજન લેવું, વખતસર જીવાલૌક્યને વશ થયા વિના ઇન્દ્રિયોને નિયમમાં રાખી ખોરાક લેવો શોક અને ક્રોધાદિકથી યુક્ત ચિત્ત હોય ત્યારે લીધેલો ખોરાક પચી શકતો નથી માટે આરોગ્યનું સુખ મેળવવા ઇચ્છનાર દરેક પુરૂષે ખોરાકની ખાખતમાં સંપૂર્ણ વિવેક રાખવો ઘટે છે.

આરોગ્યતાની સાથે સંબંધ રાખતી બીજી બાબતો.

નિદ્રા— નિદ્રા એ આરોગ્યતા માટે હવા પાણી અને ખોરાક જેટલીજ આવશ્યક છે, નિયમિત નિદ્રા લેનારજ અવિચ્છિન્ન સુખવાળી લાંબી જીવંતી લોગવી શકે છે બાળકોને ઘણી નિદ્રા જોઈએ છીએ અને મોટા માણસોને ઓછામાં ઓછા સાત કલાક નિદ્રા લેવાની જરૂર પડે છે, દીવસના પરિશ્રમથી જે થાક લાગ્યો હોય તે નિદ્રા લેવાથી દૂર થાય છે, અને ખોરાકના પાચનમાં પણ નિદ્રા મદદગાર થાય છે.

यदातुमनसिक्लान्ते कर्मात्मानःकृमान्विताः ।

विषयेभ्योनिवर्तन्ते तदास्वापिति मानवः ॥

ચ. સૂ. અ. ૨૧

ઇન્દ્રિયો થાકવાથી મન ગ્લાનિમાં આવે ત્યારે ઇન્દ્રિયો પોતાના વિષયમાંથી પાછી ફરે છે, અને મનુષ્યને નિદ્રા આવે છે, એટલે દીવસમાં થયેલા ઇન્દ્રિયવ્યાપારજન્ય પરિશ્રમને દૂર કરવાનું મુખ્ય કામ નિદ્રાનું છે, સુવાની જગ્યામાં અત્યંત પ્રકાશ ન જોઈએ, હવા આવવી જોઈએ પણ તેનો પરખાર્યો વેગ શરીરને ન લાગે તેમ બીછાનાની ગોઠવણ કરવી, લાકડાંની પાટ કે જમીન ઉપર સુંવું નહિ, પલંગો પસંદ કરવા લાયક છે, સુવાનું બીછાનું સુકોમળ અને સ્વ-અંધ જોઈએ, કારણ કે મલીન અને કઠણ બીછાનામાં સુખકારક નિદ્રા આવતી નથી, માંકડ, મચ્છરથી પણ નિદ્રામાં લાંગ પડે છે, સંભાળ ન રાખવાથી માંકડ જલદી થાય છે, માટે બીછાનાને સાફ રાખવું,

સુતી વખતે સ્વચ્છ વસ્ત્ર પહેરીને સુંવું પ્રથમ ચત્તાં સૂઈ જમણે પડખે થઈ ઢાળે પડખે સુંવું અથવા જેમ અનુકુળ પડે તેમ સુંવું એ વધારે ઠીક છે.

“આહારો નિદ્રાબ્રહ્મચર્યમ” એ ઠેકાણે ચરકે શરીરના સ્તંભ તરીકે નિદ્રાને વર્ણવી છે, તે યથાર્થ છે, જેને દીવસે સુવાની ટેવ હોય તેણે એકાદ કલાક સુંવું, ત્રીણમરૂભાં દીવસે સુવાનું ખાસ ફરમાન કરવામાં આવ્યું છે. અજીર્ણ અગર રાત્રિનો ઉબગરો હોય તો પણ દીવસે સુંવું જે પુરૂષો યથા કાળે નિદ્રા લેતા નથી તે આરોગ્ય મેળવી શકતા નથી.

દિનચર્યાનું ડુંકું વિવેચન

દરેક માણસે સવારમાં બ્રાહ્મ મુહુર્તમાં ઉઠીને પોતાના શરીરની સ્વસ્થતાનો વિચાર કરવો, પછી ઇષ્ટદેવનું સ્મરણ કરવું, મલમુત્રનો પરિત્યાગ કરવો, આકડો વડ ખેર કરંજ કે બાવળનું દાતાણ કરવું દાતાણ કરતી વખતે પેદામાંથી લોહી ન નીકળે તેમ મૃદુતાથી ઘસવું તેલનો અભ્યંગ કરવો, માથામાં કાન ઉપર અને પગના નળીઆમાં વિશેષ અભ્યંગ કરવો, કસરત કરવી કસરત કરવાથી શરીર હલકું થાય છે, અગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે, મેદનો ક્ષય થાય છે, અને શરીરના અવયવો દૃઢ થાય છે,

व्यायामदृढगात्रस्य व्याधिर्नास्तिकदाचन ।

नचैनंसहसाक्रम्य जरासमधिगच्छति ॥

भावप्रकाश.

વ્યાયામથી જેનાં ગાત્રો મજબુત થયાં હોય તેને વ્યાધિજ થતો નથી, તેમજ તેના ઉપર વૃદ્ધાવસ્થા એકદમ આક્રમણ કરી શકતી નથી, એવું વ્યાયામનું મહાફળ છે. વ્યાયામ અર્ધ શક્તિથી કરવો કપાળે પરસેવો વળે અને મોઢાથી શ્વાસ લેવો પડે એટલી કસરત થાય ત્યારે અર્ધ શક્તિથી વ્યાયામ થયો ગણાય, શીતકાળમાં અને વસંત રૂતુમાંજ વધારે કસરત કરવી, બીજી રૂતુમાં થોડી કરવી, વધારે કસરત કરવાથી ઉરક્ષત થાય છે પુરૂષો હમેશાં સ્નાન કરવું

માથાની નીચે ગરમ પાણીથી નહાવું, માથા ઉપર ગરમ પાણી ન નાંખવું, કારણ કે તેમ કરવાથી નેત્રની શક્તિમાં હાનિ પહોંચે છે, વાગ્લટ કહે છે કે સ્નાન કરવાથી અગ્નિ દીપન થાય છે બળ વધે છે કંડુ તૃષા થાક અને પાપનો નાશ થાય છે. કેટલીક બાબતો એવી છે કે તેથી પરમ્પરાએ આરોગ્ય સચવાય છે, હિંસા ચોરી આદિ દસ પ્રકારના પાપ કર્મથી દુર રહેવું, ગરીબ માણસોને શક્તિ મુજબ મદદ કરવી દરેક પ્રાણી ઉપર આત્મભાવથી જોવું કાર્મની સાથે રાગ દ્રેષ કરવો નહિ દેવતા પ્રાણીઓ વૃદ્ધો અને અતિ-શિષ્યાનો સત્કાર કરવો યાચના કરનારને નિરાશ કરી પાછો કાઢવો નહિ, પોતાનું ખુર કરનારનું પણ ભાવું કરવું, સુખ દુઃખના પ્રસંગોમાં મનને સરખી સ્થિતિમાં રાખવું, પ્રિય વાણી બોલવી, કોઈને કટવું લાગે તેવું ન બોલવું, દયા રાખવી, શક્તિ અનુસાર ગરીબોને દાન આપવું, ખાવા પીવામાં કુટુંબના માણસોને દૂર રાખીને પોતે જાતે એકલાં સુખી ન થવું, કોઈમાં બહુ વિશ્વાસ ન કરવો, તેમજ દરેક ઉપર શંકા શીલ મન પણ ન રાખવું, જે માણસ જેવી રીતે ખુશીયાય તેવી રીતે ન્યાયના સિદ્ધાન્તનો ભંગ ન થાય એમ તેને રાજી રાખવો, બહુ લોભ કરી આત્માને દુઃખી કરવો નહિ તેમજ ઇન્દ્રિયોનું બહુ લાલન પણ કરવું નહિ, શરીરે સુગંધવાળા પદાર્થો લગાવવા, સારાં અને સ્વચ્છ કપડાં પહેરવાં, કોઈ સ્વભાવ રાખવો નહિ, પગમાં જોડા પહેર્યા શિવાય બહાર જવું નહિ રાત્રિએ બહાર જવું પડે તો હાથમાં લાકડી પણ રાખવી અપવિત્ર પદાર્થોનો સ્પર્શ ન કરવો, ભસ્મના કે ધૂળના ઢગલામાં પગ ન મૂકવો, નદી તરી જવાનો પ્રયત્ન ન કરવો, મોઢા આડું લુગડું રાખ્યા વિના છીંક કે બગામું ખાવું નહિ, નાક ખોતરવું નહિ, બહુ ઉભડક ખેતી રહેવું નહિ, કામ કરતાં થાક લાગે ત્યારે કામ છોડી દેવું, પ્રાણીઓનો વધ થતો હોય ત્યાં જવું નહિ, માથે ભાર ઉચકવો નહિ, મધવિક્રય કરવો નહિ, પૂજ્ય પદાર્થોની વચ્ચમાં થઈ ચાલવું નહિ, મહાબળવાળા સાથે વૈર કરવું નહિ, વાઘ સિંહ સાથે વિશ્વાસથી વર્તવું નહિ, શબનો ધુમાડો લેવો નહિ, લોકોના રીવાજને માન આપવું, મન વાણી અને શરીરને નિયમમાં રાખવાં, નીચ સ્વભાવવાળા માણસોને ઘેર ભોજન લેવું નહિ, તરકામાં છત્રી વિના ફરવું નહિ, ગાડા પેશાબ વગેરેની હાજત અટકાવવી નહી, નાકમાંથી વાળ ખેંચવા

નહિ, હેતુમાં ઇધ્યા કરવી પણ ફળમાં ઇધ્યા કરવી નહિ, સમય આવે ત્યારે હિતકારી છતાં પરિમિત સત્ય અને કોમળ વાણી બોલવી, શક્તિ છતાં બીજાએ કરેલા અપકારો સહન કરવા, નેત્રના હિતને માટે સારાં અંજનો કરવાં, હુમેશાં વિચાર કરવો કે હું કેવી સ્થિતિમાં છું, અને મારા દીવસો કેવી રીતે જાય છે, કારણ કે એમ વિચાર કરનાર માણસને દુઃખ આવતું નથી.

આર્દ્રસંતાનતાત્યાગઃ કાયવાક્ષેત્તમાદમઃ ।

સ્વાર્થબુદ્ધિઃપરાર્થેષુ પર્યાપ્તમિતિસદ્વૃતમ્ ॥

વા. સૂ. અ. ૨ શ્લો. ૪૫

સર્વ પ્રાણી માત્ર ઉપર દયા રાખવી, શક્તિ અનુસાર દાન આપવું મન વાણી અને શરીરનું દમન કરવું બીજાના શ્રેયમાં આપણું જ શ્રેય છે એવી બુદ્ધિ રાખવી એ સદાચારની પરિસીમા છે, ઉપર કહેલા સદ્ગતિન માંહેના કેટલાક નિયમો સ્વતઃ અને કેટલાક પરંપરા વડે શારિરીક સુખના કારણભૂત છે, આરોગ્યના ઇચ્છનાર પુરુષે તેનું યથાવિધિ પાલન કરવું.

(રૂતુચર્યા) દરેક રૂતુમાં પાળવાના નિયમો.

દરેક માણસે પોતાની આરોગ્યતા સાચવવા માટે હુમેશાં કેવી રીતે વર્તવું જોઈએ તે જાણ્યા પછી દરેક રૂતુમાં કેવી રીતે વર્તવું જોઈએ તે જાણવાની જરૂર છે, આ વિશ્વમાં રહેલા તમામ પદાર્થો કાળને આધીન છે, અને તે કારણથી જ વરસાદ ઠંડી અને ગરમી અનુક્રમે પડ્યા કરે છે, જેના ફેરફારને લીધે મનુષ્યોના શરીરની અંદર રહેલી ગરમીમાં ફેરફાર થઈ કોઈપણ તરેહના ઉપદ્રવો થવા સંભવ છે, માટે તે ઉપદ્રવો થતાં અટકાવવા સાંઝ પ્રત્યેક રૂતુમાં તેની ઓછી વધતી શરદી અથવા ગરમીને અનુસરીને જુદી જુદી તરેહના ખોરાક પોષાક અને આચરણ રાખવાની જરૂર છે, કાળને લઈને પ્રાણીઓની ઉત્પત્તિ અને વિનાશ થાય છે, જેને અનુસરીને અનુક્રમે એક પછી એક રૂતુઓ આવ્યા કરે છે, કે જેના ફેરફારથી અનાજ ઉગે છે, પાકે છે અને સુકાય છે, એ કાળની વ્યવસ્થાનો નિયમ સૂર્યની ગતિ ઉપરથી થાય છે, સૂર્યને એક દીવસે ઉદય પામી બીજા દીવસના ઉદય સમય સુધીમાં ત્રીશ મુદૂર્ત એટલે ચોવીશ

કલાક થાય છે, તેને એક અહોરાત્ર કહે છે, એવાં ત્રીશ અહોરાત્રને એક માસ કહે છે, અને બાર માસને એક વર્ષ કહેવામાં આવે છે, તેમાં મહા માસથી આરંભીને બેબે માસનો એક રતુ કહેવામાં આવે છે, અને તે રતુઓ “છ” છે જેમ કે મહા અને કૃગણ માસમાં શિશિર, ચૈત્ર અને વૈશાખ માસમાં વસંત, જેઠ અને અષાઢ માસમાં ગ્રીષ્મ, શ્રાવણ અને ભાદરવામાં વર્ષા આસો અને કારતક માસમાં શરદ, માર્ગશીર્ષ અને પૌષ માસમાં હેમંત રતુ ગણાય છે, એ છ રતુઓમાં ત્રણ ત્રણ રતુઓનું એક “અયન” કહેવાય છે, તેમાં શિશિર વગેરે ત્રણ રતુઓને “ઉત્તરાયણ” કહે છે, અને વર્ષા, શરદ, હેમંતને “દક્ષિણાયન” કહે છે, વળી ઉત્તરાયણને આદાનકાળ કહેવામાં આવે છે, આ સમયમાં સૂર્ય પોતાની ગતિના સ્વભાવવડે તેમજ તેને અનુસરનારો વાયુ સ્નિગ્ધ ગુણોનો નાશ કરે છે, એવી રીતે રક્ષ થયેલાં જમીન, આષધિ, પાણી અને પવનના ઉપયોગવડે તમામ પ્રાણીઓના બળના આધાર ભૂત સ્નિગ્ધ ગુણોનો નાશ થવાથી પ્રાણીઓનું બળ ઓછું થઈ જાય છે અને એટલાજ કારણથી આ કાળનું નામ-આદાન-બળ લઈ લેનાર પરચું છે, વળી આદાન કાળમાં સ્નિગ્ધ ગુણોનો નાશ થવાથી રક્ષ ગુણવાળા-તીળા-કડવા અને તુરા રસો અનુક્રમે બળવાન થાય છે, એટલે આ માસમાં એ રસો પોતાના ગુણને અનુક્રમ સમય હોવાથી દક્ષિણાયન કરતાં વધારે રક્ષ હોઈને પોતાનું કાર્ય વધારે પ્રમાણમાં કરી શકે છે, અને એજ કારણ માટે આદાનકાળ “આગ્નેય” ગુણ પ્રધાન છે એમ કહેવામાં આવ્યું છે, દક્ષિણાયનનું બીજું નામ વિસર્ગકાળ છે, આ સમયમાં ચંદ્ર બળવાન હોય છે, અને સૂર્યનું બળ ઓછું થઈ જાય છે, વળી મેઘની છાયા વૃષ્ટિ અને પવન એ બધાં શીત ગુણવાળાં અને ચંદ્રના બળને લીધે સ્નિગ્ધ ગુણવાળાં હોવાથી સમગ્ર મહીતલ શીત અને સ્નિગ્ધ હોય છે, તેમજ રક્ષ ગુણની હાનિ થયેલી હોય છે, માટે આ સમયમાં બળને આપવાવાળા અને સ્નિગ્ધ ગુણવાળા ખાટા ખારા અને મધુર રસો અનુક્રમે બળવાન થાય છે, એટલે પોતાનો અનુક્રમ સમય હોવાથી ઉત્તરાયણ કરતાં વધારે સ્નિગ્ધ હોઈને અને પ્રતિબંધક નહીં હોવાથી વધારે પ્રમાણમાં પોતાનું સ્નેહન કાર્ય કરે છે, વિસર્ગ કાળનો આરંભ વર્ષા રતુથી થાય છે, માટે વર્ષા રતુમાં પ્રાણીઓનું બળ થોડું હોય છે, પછી આદાન રતુનો આરંભ શિશિર રતુથી થાય

છે, અને તે વખતમાં પ્રાણીઓનું બળ સંપૂર્ણ અંશે થયા પછી કાંઈક ઓછું થવા માંડે છે, માટે શિશિર રૂતુમાં પ્રાણીઓનું બળ ઉત્તમ એટલે સંપૂર્ણ હોય છે, પછી વસંત રૂતુમાં તેનો એક ભાગ ઓછો એટલે મધ્યમબળ હોય છે, અને ગ્રીષ્મ રૂતુમાં તેના બે ભાગ ઓછા થાય છે એટલે અદ્યબળ હોય છે.

હેમંતરૂતુ:—હેમંત રૂતુમાં બહારના ઠંડા પવનને લીધે દરેક પ્રાણીઓના શરીરની અંદર આડી અવળી વહન થતી ધમનીઓના મુખ કે જેમાંથી પરસેવો નીકળે છે તે સંકોચાવાથી અંદરની ગરમી બહાર જઈ શકતી નથી, અને અંદરનો અગ્નિ વૃદ્ધિ પામે છે, તેને જે પુરતો ખોરાક મળે નહિ તો વાયુથી વૃદ્ધિ પામેલો તે અગ્નિ શરીરની અંદર રહેલા રસાદિક ધાતુઓને બાળે છે, અને ખોરાકના અભાવને લીધે થયેલા રસધાતુના શોષણને લીધે ઉત્તરોત્તર ધાતુઓને સુકવી છેવટે વિપરીત પરિણામ લાવે છે, આ સમયમાં મધુર ખાટા અને ખારારસવાળા પદાર્થોનું સેવન કરવું એ હિતકારી છે, કારણ કે અમ્લ અને ખારો રસ સ્નિગ્ધ અને ઉષ્ણ હોવાથી શીત અને તેનાથી ઉત્પન્ન થનાર વાયુને હડાવે છે, વળી આ સમયમાં જઠરાગ્નિ બળવાન હોવાને લીધે હેમેશના પ્રમાણથી ખોરાક વધારે લેવાય, અથવા ઘી, લેંસનું દૂધ, અરહ, વગેરે જે પદાર્થો સ્વભાવથીજ પચવામાં ભારે છે, તે ખાવામાં આવે તો પણ પાચન ઈર્ધ શકે છે, હેમંત રૂતુમાં રાત્રિઓ લાંબી હોવાથી પ્રથમનું ભોજન પચી ગયા પછી શીતતાને લીધે પ્રકોપ પામતા વાયુની શાન્તિને માટે આ સમયમાં કહેલો અને જેના વડે વાયુની શાન્તિ થતી હોય તેવા રસવાળો ખોરાક સવારમાંજ ખાવો, અને તે પચી ગયા પછી સાયંકાળે પોષણ થવાને માટે પોતાની ઈચ્છામાં આવે તેવું પણ પચ્ય વર્ગમાં ગણેલું અને પોતાને માફક આવે તેવું ભોજન લેવું વળી આ રૂતુમાં પ્રથમ પ્રાતઃકાળમાં ઉઠી પેશાબ અને ઝાડાનો ખુલાસો તથા દાતણ થઈ રહ્યા પછી નારાયણ તૈલ અગર આ રૂતુને અનુકુળ તૈલ શરીરે ચોળીને પછી અનુક્રમે માથામાં તેલ નાંખવું, પછી કસરત કરવી ધીમેથી શરીર દબાવવું, પછી આંગળાની બનાવેલી ઝીણી “સ્નાનરજ” વડે શરીર સાફ કરી ગરમ પાણીથી સ્નાન કરી સુકાયેલા ચોખ્ખા વસ્ત્રવડે શરીર સાફ કરી ધોયેલાં શુદ્ધ વસ્ત્ર પહેરી ઠંડીથી હરકત ન થાય એટલા માટે કેસર તથા કસ્તુરીનો

અંગરાગ કરી અગરનો ધુપ લેવો, પછીથી ખોરાકમાં ઘઉંના મેદાના કે અડદના લોટના સાકર નાંખી બનાવેલા જુદી જુદી જાતિના પાકો પ્રમાણથી ખાવા, અનાજ નવું એટલે જેને વર્ષ ન થયું હોય તેવું ખાવામાં લેવું, તેમજ તેલ તથા ધીનો પણ ઉપયોગ ખોરાકમાં કરવો, પીવામાં પાણી ઠંડું વાપરવું, પરંતુ હાથ પગ કે મોઢું ધોવામાં પાણી ગરમજ લેવું જોઈએ, વસ્ત્રો સુતરનાં ઉનનાં કે રેશમી ગમે તેવાં પહેરવાં જોઈએ, આ સમયમાં સૂતી વખતે પણ ગરમ સાલ, કાંબળો વગેરે ગરમ વસ્ત્રોજ આઢવાં, તેમ ઉનનાં કે રેશમી ગરમ પણ ઝીણાં કપડાં પહેરીને સુવું જોઈએ, રહેવાના સ્થાનમાં છાંણાં લાકડાં કે કોલસા વડે સળગાવેલી સગડીઓ કરી અંદરની હવા હમેશાં ગરમ રાખવી, કે જેથી શરીરની રક્ષતા હાથ, પગ, અને મોઢું ફાટી જવું વગેરે ટાઢથી થતા ઉપદ્રવો અટકે, વળી આ રૂતુમાં થોડું સૂર્યનાં કિરણોમાં બેસવું, અને ઘરમાં છાણાંનો તાપ કરી તાપવું, તેમજ હાથે પગે મોન્ન વગેરે પહેરી રાખવાં, કે જેથી ઠંડીથી થતી ઉપાધિઓ દૂર રહે છે,

શિશિરરૂતુ:—શિશિર રૂતુમાં પણ હેમંતમાં કહેલો ખોરાક અને આચરણ વિશેષે કરીને સેવવાં, કારણ કે આ સમયમાં ટાઢ વધારે પડે છે, વળી આદાનકાળનો પ્રારંભ હોવાથી શરીરની અંદર રક્ષતા થતી જાય છે તેથી વાયુનો પ્રકોપ અને બળની હાનિ ધીમે ધીમે થવા માંડે છે, માટે હેમંત રૂતુની પેઠે વાપરવાનું પાણી ગરમ રાખવું, સળગાવેલી સઘડીઓથી રહેવાના ઘરનો અને સુવાના સ્થાનનો પવન ગરમ રાખવો, વસ્ત્રો પણ ઠંડી લાગે નહી તેવાં મજબુત અને ગરમ પહેરવાં, ખોરાક સ્નિગ્ધ અને ગરમ લેવો કસરત કરવી, શરીરે તેલ ચોળવાનો વિશેષ અભ્યાસ રાખવો, કારણ કે તેથી આ રૂતુમાં બહુ ક્ષયદો થાય છે, અને સખત ટાઢ પડતી હોય તે પણ થોડો બાધ કરી શકે છે, હેમંત રૂતુની પેઠે કેસર અને કસ્તુરીનો અંગરાગ કરવો, તેમજ અગરનો ધુપ લેવો, કે જેથી શરીર રક્ષ થઈ જાય નહિ.

વસંતરૂતુ:—શિશિરકાળનાં હવા પાણી તથા ખોરાકની સ્નિગ્ધતાને લીધે એકઠો થયેલો કફ વસંતરૂતુમાં પડતી ગરમીને લીધે પાતળો થઈને અગ્નિને મંદ કરે છે, અને તેથી કફ જન્ય વ્યાધિઓ

ખાંસી જવર સળેખમ વગેરે ઉત્પન્ન થાય છે, માટે તે કફના ઉપદ્રવો થતા પહેલાંજ તીક્ષ્ણ વમનથી, નસ્ય આપવાથી અંજનથી કે ધુમ પાનથી નાશ કરવા પ્રયત્ન કરવો, તેમજ કસરત કરવી, અને શરીર દબાવવું, પછીથી સાધારણ ગરમીવાળા પાણીથી સ્નાન કરી આ રૂતુમાં ગરમી અને ઠંડી સાધારણ હોવાથી ચંદન કપૂર અગર અને કેસરનો શરીરે લેપ કરવો, વળી લોજનમાં રૂક્ષ અને હલકા એવા ઘઉં કે ચોખા લેવા, વળી આ રૂતુમાં નુકશાન કરે નહીં તેવા આસવો, અરિષ્ટો, સૂરકાઓ મધનો ખનાવેલ આસવ, સૂકોનો ઉકાળો મધ અને પાણી વગેરે જેની પ્રકૃતિને જે અનુકુળ હોય તે લેવું, જમી રહ્યા પછી મધ્યાહ્ન સમય આવે ત્યારે કોઈ સુંદર ખગીચાની અંદર કે જેમાં દક્ષિણ દિશાનો ઠંડો પવન વાતો હોય, જેને ચોતરફ જળ ભરેલું હોય, વિચિત્ર પુષ્પવાળાં વૃક્ષોની ઘટાથી જેની અંદર સૂર્યનું દર્શન પણ થઈ શકતું ન હોય, જેમાં બેઠકની જમીન ખાંધેલી હોય, કામોદીપક થાય એવા કોકિલાના મધુર શબ્દો કાનને આનંદ પમાડતા હોય, એવા ખગીચાની અંદર સુંદર વાતાઓવડે મધ્યાહ્ન નિર્ગમન કરવો, આ સમયમાં ભારે પદાર્થો, ટાઢા પદાર્થો સ્નિગ્ધ પદાર્થો, તેમજ ખારા અને મીઠા રસવાળા પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો નહિ કારણ કે તેથી કફ વધારે વૃદ્ધિ પામે છે.

ગ્રીષ્મરૂતુ:—આ રૂતુમાં સૂર્યનાં કિરણો ઘણાં લાગવાથી હિંમેશાં કફની હાનિ થતી જાય છે, અને તેથી વાયુ વધતો જાય છે, તે નહિ થવા દેવા માટે, અને કફની હાનિ અટકાવવા માટે ખોરાકમાં, અનાજ મધુર રસવાળું હલકું, સ્નિગ્ધ, ઠંડું, અને દ્રવરૂપ, કંચુ જેવું લેવું. તથા ઠંડા જળથી સ્નાન કરી પછી સાકર નાંખી પાણીમાં સાથવો ખાવો, ખોરાકમાં ઉત્તમ કમોદના ચોખા વિશેષ લેવા, શ્રીખંડ અને ઘીનો પણ ઉપયોગ કરવો, વળી લીંબુ, આંખલીના કે ખાટા દાડમના રસમાં સાકર મેળવીને પીવું, કે જેને “રાગ” એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે, તેમજ મહુડાં ખજૂર દ્રાક્ષ અને ફાલસાનું પાણી કરી તેમાં સાકર તથા થોડાં મરી અને સિન્ધવ નાંખી લેવું, કે જેને “પાનક” એવા નામથી ઓળખવામાં આવે છે, હાલમાં તેને ખદલે દાડમના, ગુલાબના, લીંબુના, ચંદનના કે સુગંધીવાળાના, સરખતો ખનાવી લેવામાં આવે છે, તે પણ ફાયદા કારક છે, ઉપર

કહેલા પ્રવાહી અને મધુર પદાર્થો આ સમયમાં લેવાથી ગરમીને લીધે વધતા જતા વાયુ અને પિત્તની શાન્તિ થાય છે, તેમજ દીવસનો ભાગ મોટો હોવાને લીધે ભૂખને વખતે ખોરાકની ગરજ સારે છે, અને પ્રવાહી હોવાથી કાળ વશથી થયેલો મંદાગ્નિ હોવા છતાં પણ સર્વ મનુષ્યોને જલદી પચી જાય છે, માટે પ્રવાહી પદાર્થો લેવાની જરૂર છે, આવે વખતે કોઈ ભૂલથી કઠણ અને ભારે પદાર્થો ખાય, તો તેથી અજીર્ણ થાય છે, અને તેથી થતા વિસૃચિકા “કોલેરા” વગેરે વ્યાધિઓ થવા સંભવ છે, કારણ કે આ ગરમીના સમયમાં જઠરાગ્નિ મંદ હોય છે, વળી આ ગરમીની મોસમમાં જેની અંદર વૃક્ષોની ઘાટી છાયા હોય એવા બગીચામાં એક તંબુ નંખાવી જેની ઉપર ચો તરફથી સુગંધી જળ છંટાતાં હોય, અને જેની અંદર આંખોનાં આસોપાલવનાં કે બીજાં સુંદર પાંદડાંઓવડે વિચિત્ર શોભા રચી હોય, એવા તંબુની અંદર કેળનાં પત્ર અને કમળનાં પુષ્પો વડે બનાવેલી શય્યાની અંદર અથવા જેમાં સુગંધી જળના અસંખ્ય કુવારા છુટતા હોય, એવા ગૃહમાં ખેસીને મધ્યાહ્નનો વખત નિર્ગમન કરવો, કે જે વખતે સખત તાપ પડે છે, આ ગ્રીષ્મ સમયમાં કેટલાએક-આખુ, મહાખગેશ્વર, કે માથેરાન, જેવા સ્થાનોમાં જાય છે, તે પણ હિતકારક છે, કારણ કે આ સમયમાં ત્યાંની હવા જોષ્ઠ્યે તેવી ઠંડી અને આરોગ્યતા સાચવવામાં વધારે અતુકુળ રહે છે, સખત તાપને લીધે થતી મનની ગ્લાનિ દૂર થવા માટે અંદનનો લેપ કરવો, પુષ્પની માળાઓ પહેરવી, ને ઝીણાં વસ્ત્રો પહેરવાં, તથા સ્ત્રી સંયોગથી બીલકુલ દૂર રહેવું, કારણ કે આદાનકાળની રક્ષતાને લીધે શરીરની નબળાઈમાં તેથી વધારો થાય છે,

વર્ષાર્તુ:—આ સમયમાં પ્રથમથી આદાનકાળ વડેજ અગ્નિ મંદ થયેલો હોય છે, તે ફરીથી વર્ષાર્તુમાં આકાશ મેઘથી ઘેરાયેલું રહેવાથી પવન ઠંડો અને ભીનાશવાળો હોવાથી અને તાપથી તપેલી જમીન ઉપર પડતા વરસાદને લીધે તેની અંદરથી નીકળતી હવાને લીધે, તથા અમ્લવિપાકવાળાં અને ડાળાં જળના ઉપયોગથી વધારે મંદ થાય છે, અને પિત્તનો સંચય થવા માંડે છે, તે સાથે વાયુ અને કષ્ઠ પણ વિકૃત થાય છે, એવી રીતે ત્રણે દોષો પ્રકોપ પામે છે, માટે આ વખતે એ ત્રણે દોષોને સમાન રાખે એવા સાધારણ પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો, કે જેથી અગ્નિની વૃદ્ધિ થાય, જેવાં કે

મગનું કે તુવેરની દાળનું પાણી, મધનો જીનો અરિષ્ટ, કુવાનું કે ઉકાળેલું પાણી, પીવામાં લેવું, જમવામાં ખાટા અને ખારા રસવાળા પદાર્થો લેવા, તથા ઘીવાળા પદાર્થો, બાફેલાં અનાજ, મધ નાંખીને લેવાં, વાહનમાં બેસીને ફરવું, વસ્ત્રો લેજ વિનાનાં સુકાયેલાં અને અગર વગેરેનો ધુપ આપેલાં પહેરવાં, જેની અંદર વાછંટ લાગતો હોય નહિ, અને જેમાં લેજ થતો ન હોય એવા મેડા ઉપર રહેવું, કારણ કે વરસાદના દહાડામાં નીચે રહેવાથી લેજવાળી હવા લાગી પિત્ત જન્ય વિકારો જેવા કે જ્વર, અતીસાર, થવા સંભવ છે, આ સમયમાં નદીઓનું જળ માટીવાળું અને જમીનના ધોવાણુવાળું હોવાથી પીવા લાયક હોતું નથી, માટે તે લેવું નહિ, તેમજ પાણીથી નરમ કરેલો સાથવો દીવસની નિદ્રા વ્યાયામ “કસરત” અને તાપનું સેવન કરવું નહિ, કારણ કે પહેલાં બે કારણથી શરીરમાં ભીનાશ વધી શરીર શીથીલ થાય છે, અને બીજાં બેથી પિત્ત વધે છે.

શરદ્ઋતુ:—વર્ષા ઋતુમાં એકઠું થયેલું પિત્ત તે સમયના ઠંડા પવનના અભ્યાસવાળાં પ્રાણીઓને એકદમ શરદ્ ઋતુના તાપને લીધે પ્રકોપ પામે છે, અને જ્વર-અતીસાર વગેરે ઉત્પન્ન કરે છે, માટે તે પિત્તનો નાશ થવા સાડા કુદ પ્રકરણમાં કહેલું “તિક્તઘૃત” “સ્નેહન” માટે આપવું, અને શોધન માટે “વિરેચન” આપી પછીથી રક્તમોક્ષણ “ફસખોલવી” કરવું, પરંતુ હાલમાં ફસ ખોલવાની ક્રિયા ઘણે ભાગે કરવામાં આવતી નથી અને માત્ર વિરેચનથીજ પિત્તનું શોધન કરવામાં આવે છે, કારણ કે શોધન દ્રવ્ય વડે શુદ્ધિ કરવાથી વ્યાધિ ફરીથી ઉત્પન્ન થવા સંભવ નથી, પરંતુ માત્ર શમન પ્રયોગ વડેજ ચિકિત્સા કરવાથી અંદર દોષનો કાંઈ અંશ રહી જવાથી વ્યાધિ ફરીથી ઉત્પન્ન થવા સંભવ છે, માટે પ્રથમ શોધન થઈ રહ્યા પછી કાંઈ અવશેષ રહેલા દોષોનું શમન કરવા માટે કડવો, મધુર અને તુરો રસ લેવો, જેવા કે ખડસતીઓ સાકર મોથ વગેરે અને ખોરાકમાં સારી ભૂખ લાગી હોય ત્યારે ભાત અને મગ વગેરે હલકું જમવું, તેમજ સાકર, આંખળાં, પરવળ અને જંગલના મધનો ઉપયોગ કરવો. આ ઋતુમાં શરીર ગૌરવ કરનારાં, બળ હાનિ કરનારાં અને પિત્ત વધારનારાં દ્રવ્યોનો ત્યાગ કરવો, દહી, તેલ, ચરખી, તડકો, મધ, દીવસની નિદ્રા અને પૂર્વ દિશાનો વાયુ વિગેરે ત્યજવાં.

શીતેવર્ષાસુચાયાંસ્ત્રી ન્વસન્તેઽન્ટ્યાન્રસાન્મજેત્ ।

સ્વાદુનિદાપેશરદિ સ્વાદુતિક્તકષાયકાન્ ॥

વા. સૂ. અ. ૩ શ્લો. ૫૫

અર્થ:—હેમંત, શિશિર અને વર્ષાઋતુમાં મધુર અમ્લ અને લવણ રસ સેવવા, વસંતઋતુમાં કડવો, તીખો, અને તુરા રસનું સેવન કરવું, ગ્રીષ્મઋતુમાં મધુર રસ સેવવો, અને શરદઋતુમાં મધુર તિક્ત અને કષાય રસ સેવવા.

ઋતુમાં ફેરફાર અને તેનાં કારણો.

પ્રાચીન તંત્રકારોએ ઘણા મતથી સિદ્ધ કર્યું છે કે ઋતુઓમાં ફેરફાર થવાનું મુખ્ય કારણ તે દેશનું પ્રારબ્ધ છે, કે જે સમગ્ર દેશની પ્રજાના અધર્મને લીધે બંધાયેલું હોય છે, અને તેને લીધે તે દેશનાં હવા પાણી ઔષધિ અનાજ અને ઋતુમાં ફેરફાર થાય છે, પછી હવા પાણી વગેરે એક સરખા પદાર્થના ઉપયોગથી ભિન્ન પ્રકૃતિનાં મનુષ્યોને પણ એકજ તરેહના વ્યાધિ લાગુ થાય છે, કે જેને આપણે “મરકી”ના નામથી ઓળખીએ છીએ, તેને લીધે વખતે આખા દેશના દેશ નાશ પામી જંગલ થઈ જાય છે, ઋતુ બગડેલી ન હોવા છતાં પણ જે દેશમાં પાણી સહેલ મૂળીઆમાંથી આવેલું કોહવાટવાળું કે ગંદું પીવામાં આવતું હોય, અથવા જે દેશની હવાજ કોઈ જમીનના લેજને લીધે કે ખીખાં કારણથી હમેશાં બગડેલી રહેતી હોય, તો તે દેશમાં દોષ અથવા પ્રકૃતિ ઉપર આધાર નહિ રાખતાં એકજ તરેહના વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે, અને હમેશાંને માટે ખીમારી ચાલ્યાજ કરે છે, બંગાળામાં ગંગા નદીના કાંઠાના પ્રદેશોમાં એજ કારણને લીધે કોલેરાના કે અજીર્ણના વ્યાધિઓ નિરંતર થયા કરે છે, કોકણપ્રાંત મુંબઈ અને તેની આસપાસના દેશોમાં પણ પાણીની ગુરૂતા તથા થતી જમીનની અને હવાની ભીનાશને લીધે કફના વ્યાધિઓ વધારે જોવામાં આવે છે, એજ પ્રમાણે ઘર આંગણાં, સુવાની શય્યાઓ, પહેરવાનાં કપડાં કે વાપરવાની કોઈપણ ચીજો ગંદી રહેવાથી વ્યાધિ થવાનો સંભવ છે,

ઉપર કહેલા મરકી વગેરે વ્યાધિઓનો ઉપાય માત્ર એટલોજ છે કે જે દેશમાં તે વ્યાધિઓ લાગુ થયા હોય, તે દેશનો ત્યાગ કરવો, અથવા જપ, હોમ, નિયમ અને દેવનું પુજન કરવું, અવિકૃત રૂતુના જ્ઞાન શિવાય વિકૃત થયેલી રૂતુનું જ્ઞાન થવાનો સંભવ નથી, માટે અવિકૃત રૂતુઓનાં લક્ષણ જાણવાની જરૂર છે.

અવિકૃત રૂતુ લક્ષણ.

હેમન્તરૂતુ:—આ રૂતુમાં પવન ઉત્તર તરફથી વાય છે, દિશાઓ ધ્રુમસવાળી અને રજથી વ્યાપ્ત જણાય છે, સૂર્યે આકાશ વડે ઢંકાયેલ રહે છે, જળાશયોનાં પાણી ઠંડાં થઈ જાય છે, કાગડા, ભેંસો, પાડા અને હાથીઓ ગર્વિષ્ઠ થાય છે, તથા લોદર ઘઉંલા અને સોરંગીનાં ઝાડને ફૂલ આવે છે.

શિશિરરૂતુ:—આ વખતે ઠંડી ઘણીજ પડે છે, અને પવન ઘણોજ ઠંડો લાગે છે, બીજાં બધાં લક્ષણો હેમન્તના સરખાંજ હોય છે.

વસંતરૂતુ:—આ રૂતુમાં પવન દક્ષિણ દિશા તરફથી આવવા લાગે છે, ગરમી વધવા માંડે છે, દિશાઓ નિર્મળ જણાય છે, અને ખાખરા, ખોલસરી, આંખા, આસોપાલવ અને કમળને પુષ્પ આવવાથી વનો સુંદર જણાય છે, અને તે વખતે કોયલ અને ભ્રમરના મનોહર શબ્દો સાંભળી દરેક મનુષ્ય આનન્દ પામે છે.

ગ્રીષ્મરૂતુ:—આ રૂતુમાં તાપ સખત પડે છે, નૈરત્ય કોણ તરફથી કઠોર પવન વાવા લાગે છે, જમીન તાપને લીધે તપી જાય છે, હવા ભીનાશ વિનાની રૂક્ષ થઈ જાય છે, ઝાંઝવાં બળે છે, નદી અને બીજાં જળાશયોનાં પાણી ઓછાં થઈ જાય છે, ચક્રવાક અને હરણ વગેરે પ્રાણી પાણી પીવા માટે અહીંથી તહીં દોડમ દોડ કરે છે, વૃક્ષોનાં પાંદડાં ખરી જાય છે, જંગલોમાં અને ખેતરોમાં ખડ-વેલાઓ અને છોડવાઓ સુકાઈ જાય છે,

વર્ષારૂતુ:—આ સમયમાં પવન પશ્ચિમ તરફથી વાવા લાગે છે, તેને લીધે આકાશ વાદળથી ઘેસાયેલું રહે છે, વરસાદ વરસવા

લાગે છે, બિજળી અને ગર્જનાઓ થાય છે, કોમળ ઘાસ ઉગી નીકળવાથી જમીનનો દેખાવ રળીઆમણો લાગે છે, જમીન ઉપર ઇન્દ્રગોપ નામના કીડા જેને યુનાની હકીમો “ખીરખોટી” કહે છે તે નીકળી આવે છે.

શરદ્ઋતુ—આ કાળમાં વરસાદ થોડો પડે છે, ગર્જનાઓ ખંધ થાય છે, પરંતુ આકાશ વાદળોનો વડે ઢંકાયેલું રહે છે, વાદળોનો રંગ ધોળો હોય છે, નદી વગેરે જળાશયો પાણીથી ભરપૂર હોય છે, સરોવર અને એવાં ખીજાં જળાશયોમાં કમળ અને પોયણું ખીલે છે, જમીન ઉપર ચો તરફ ઘાસ ઉગી નીકળવાથી, ખાડાઓ ઢંકાઈ જઈ તે એક સરખી દેખાય છે, અને તેનો દેખાવ પ્રાણી માત્રને આનન્દદાયક થઈ પડે છે, તાપ સખત પડે છે, તેથી જમીનનો તમામ કચરો સુકાઈ જાય છે, અને આ વખતમાં ખાણ સાતવીન ખેડોરીઆ કાસ અને ખીઆંના ઝાડને પુષ્પ આવવા લાગે છે, ઉપર કહેલી છ ઋતુઓમાંથી વસંત ઋતુમાં કફનો પ્રકોપ થઈ તેથી વ્યાધિ થવાનો સંભવ છે, માટે તે પહેલાંજ વમન વડે કફનો નાશ કરવા તજવીજ કરવી જોઈએ, શરદ્ ઋતુમાં પિત્તના પ્રકોપને લીધે ઉપદ્રવો થાય છે, માટે તે ઉપદ્રવો થયા અગાઉ વિરેચનથી પિત્તને ઓછું કરવું, અને વર્ષાઋતુમાં વાયુના પ્રકોપને લીધે થતા ઉપદ્રવોમાંથી બચવા માટે ઘી વડે સ્નેહન કરવું એ કાયદા કારક છે.

સજ્જનો ? ઉપર પ્રમાણે આરોગ્યને લગતા નિયમોનું મારી અદ્ય મતિ અનુસાર જે વર્ણન મળે કર્યું છે, તેમાં હંસક્ષીર ન્યાયથી આપ ગુણગ્રાહી થશો, છેવટે આરોગ્યતાના મૂળ સિદ્ધાન્તોનું સ્મરણ કરાવતા લગવાનું ચરક મુનિના વચનનું આપણે સ્મરણ કરીએ,

નરો હિતાહારવિહારસેવી સમીક્ષ્યકારી વિષયેષ્વસક્તઃ ।

દાતા સમઃ સત્યપરોદયાવાનાપ્નોપસેવીચમવત્યરોગઃ ॥

ચરક.

અર્થ:—જે મનુષ્ય હિતકારક આહાર વિહારનું સેવન કરે, બહુ વિચાર કરીને દરેક કામ કરે, વિષયોમાં આસક્તિ રાખે નહિ, શક્તિ અનુસાર દાન આપે, પ્રાણી માત્ર ઉપર સમાન દષ્ટિ રાખે,

સત્ય વચન બોલે, દરેક પ્રાણીઓ ઉપર દયા રાખે, અને આમ પુરુષોના વચનોનું પાલન કરે, તે મનુષ્ય આરોગ્યવાન થાય છે.

છેવટે આ લેખનું વાંચન કરનારા મનુષ્યો તેમાં લખેલા નિયમોનું પાલન કરે, અને આરોગ્ય સાથે દીર્ઘાયુષ્ય મેળવે એમ મન્યછી વિરમું છું.

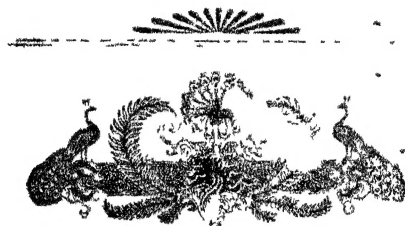
લી.

વૈદ્ય ઉમાશંકર પીતાંબર ભટ્ટ.

પ્રચાલક,

રાજ્યરત્ન શેઠ નારણભાઈ દેશી ઔષધાલય
મુ. પેટલાદ.





શાન્તિપિઠય પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં ઉત્તરભાગ કેળવવાય
અને માણેકલાલ માધવજીએ પ્રાપ્ત
કૌંઠિકા ચોકી—અમદાવાદ.



